9.DERS- 3 TEKNİK KISITLAYICI İNANÇLAR

9.DERS

LÜTFEN KİLO İLE İLGİLİ KISITLAYICI İNANÇLARINIZI YAZABİLİRMİSİNİZ .SONSUZ TEŞEKKÜRLER.

KİLO PROBLEMLERİ İLE 3. TEKNİK

BUGÜN KİLO VERME KONUSUNDA KISITLAYICI İNANÇLAR ÜZERİNDE ÇALIŞACAĞIZ . KİLO İLE İLGİLİ PROBLEMLERDE GENELLİKLE ÇOKLU E.F.T TEKNİĞİNİ KULLANIYORUZ.

1- KN – KARATE NOKTASI, UYGULAMAMIZA KARATE KESME NOKTASINDAN BAŞLIYORUZ. İŞARET PARMAĞINI – ORTA PARMAĞI VE YÜZÜK PARMAĞINI BİRLEŞTİREREK KARATE KESME NOKTASINA BU BİRLEŞTİRDİĞİNİZ PARMAK UÇLARIYLA SÜREKLİ VURUŞLAR YAPARAK SESLİ OLARAK KİLO VERME KONUSUNDA KISITLAYICI İNANÇLARIMIZ ÜZERİNDE KURULUM CÜMLELERİNİ SÖYLÜYORUZ...

KURULUM CÜMLELERİMİZ

A- BENİM İÇİN KİLO VERMEK İMKANSIZ OLMASINA RAĞMEN KENDİMİ TAMAMIYLE DERİNDEN SEVİYOR VE KABUL EDİYORUM.DÜNYADA MİLYONLARCA KİLOLU İNSAN .OK KOLAY KİLO VEREBİLİYORLAR .ONLAR KİLO VERDİKLERİNE GÖRE BEN DE KOLAYLIKLA KİLO VEREBİLİRİM. BENİM ONLARDAN HİÇ BİR FARKIM YOK .KOLAYLIKLA KİLO VERMEYİ SEÇİYORUM.

B-DAHA ÖNCE KİLO VERMEYİ DENEMİŞ OLMAMA VE BAŞARISIZ OLMAMA RAĞMEN KENDİMİ TAMAMIYLE DERİNDEN SEVİYORUM VE KABUL EDİYORUM KENDİMİ AFFETMEYİ SEÇİYORUM.BUGÜN ŞUNU FARKEDİYPRUM Kİ DÜNYADA MİLYONLARCA KİLOLU İNSAN KİLO VERMEYİ DENİYORLAR VE BAŞARILI OLUYORLAR BENİM

ONLARDAN NE FARKIM VAR ONLAR BAŞARILI OLDUKLARINA GÖRE BEN DE BAŞARILI OLURUM.BENİM ONLARDAN FARKIM OLMADIĞININ FARKINA VARIYORUM.ŞU AN KİLO VERME KONUSUNDA BAŞARILI OLMAYI SEÇİYORUM....

C- AİLEMDE HERKESİN KİLOLU OLMASINA VE KİMSENİN KİLO VERMEMESİNE VE DE BENİM DE KİLO VEREMEMEME RAĞMEN KENDİMİ DERİNDEN SEVİYOR VE KABUL EDİYORUM.AMA BEN ŞUNUN FARKINA VARIYORUM Kİ BİR ÇOK KİLOLU İNSANLAR KOLAYLIKLA KİLO VEREBİLİYORLAR BEN DE BUGÜN KOLAYLIKLA KİLO VERMEYİ SEÇİYORUM.

D-DOKTORUM BANA METABOLİZMAMIN YAVAŞ ÇALIŞTIĞINI SÖYLEDİ BEN DE BUNUN KABUL ETTİM VE METABOLİZMAMIN KİLO VERMEME İMKAN VERMEYECEK KADAR YAVAŞ ÇALIŞMASINA RAĞMEN KENDİMİ TAMAMIYLE DERİNDEN SEVİYOR VE KABUL EDİYORUM.AM ŞUNUN FARKINDAYIM Kİ BEDENİMİN KENDİ KENDİNİ İYİLEŞTİRME GÜCÜ VAR VE BEN BUGÜN BEDENİMİN İYİLEŞME GÜCÜNÜ HAREKETE GEÇİRİP METABOLİZMAMIN SAĞLIKLI BİR ŞEKİLDE ŞİFALANMASINI SEÇİYORUM.İLAHİ KOŞULSUZ SEVGİ ENERJİSİ İLE YAVAŞ ÇALIŞAN METABOLİZMAMIN SAĞLIKLI ÇALIŞMASI İÇİN ŞİFALANMASINA NİYET EDİYORUM.BURDA 1 DAKİKA BOYUNCA DERİN NEFES ALIP VERİYORUZ.VE VURUŞLARA ARA VERİYORUZ

ŞU CÜMLELERİ SÖYLÜYORUZ. METABOLİZMAMIN SEVGİLİ RUHU ZİHNİ BEDENİ SENİ SEVİYORUM SEN KENDİNİ İYİLEŞTİRME SAĞLIKLI ÇALIŞMA GÜCÜNE SAHİPSİN BUGÜN BENİM İÇİN İYİ BİR İŞ ÇIKAR .LÜTFEN KENDİNİ İYİLEŞTİR TEŞEKKÜR EDERİM TEŞEKKÜR EDERİM TEŞEKKÜR EDERİM.

BU CÜMLELERİ SÖYLEDİKTEN SONRA 1 DK BOYUNCA SESİS BİR ŞEKİLDE DERİN NEFES ALIP VERİYORUZ.

ŞİFA ÇALIŞMASINI BİTİRDİKTEN SONRA

20 SN KADAR KÖPRÜCÜK KEMİĞİ AZ ALTINDAKİ ÇUKURUMSU NOKTALARA VURUŞLAR YAPARAK (BÖBREK MERİDYENİ NOKTALARI K 27 NOKTALARINA) VONGGGGG MANTRASINI TEKRAR EDİYORUZ

20 SN KADAR TİMUS NOKTAMIZA VURUŞLAR YAPARAK

ARRRRRR MANTRASINI SÖYLÜYORUZ.

20 SN KADAR DALAK NOKTALARIMA VURUŞLAR YAPARAK HONGGGGG MANTRASINI SÖYLÜYORUZ. BU ÇALIŞMAYI BİTİRDİKTEN SONRA DEVAM EDİYORUZ.

E- KİLO VERMEM ÇOK ZOR BU DÜŞÜNCEME RAĞMEN KENDİMİ TAMAMEN DERİNDEN SEVİYOR VE KABUL EDİYORUM.BUGÜN BUNUN FARKINA VARIYORUM Kİ KENDİ KENDİMİ BEN KISITLIYORUM. YAŞAMIMDA BİRÇOK BAŞARILARIM VAR .DOLAYISI İLE KİLO VERME KONUSUNDA DA BAŞARILI OLMAYI KOLAYLIKLA KİLO VERMEYİ ,KENDİMİ KISITLAYICI İNANÇLARDAN ARINDIRMAYI SEÇİYORUM.BEN DEĞERLİYİM BEN BAŞARILIYIM. KENDİME GÜVENİYORUM.

F- KİLO VERMEK İÇİN KENDİMİ AÇ BIRAKMALIYIM DÜŞÜNCEME RAĞMEN KENDİMİ TAMAMIYLE DERİNDEN SEVİYOR VE KABUL EDİYORUM. BUGÜN SAĞLIKLI BESLENME ALIŞKANLIKLARI EDİNMEYİ SEÇİYORUM. KİLO İLE İLGİLİ ESKİ İNANÇLARIMDAN KENDİMİ ARINDIRMAYI SEÇİYORUM.

G- KİLO VERİRSEM SAVUNMASIZ KALIRIM ,KİLO VERDİĞİM TAKDİRDE KENDİMİ KORUYAMAM İNANCIMA RAĞMEN KENDİMİ TAMAMIYLE DERİNDEN SEVİYOR VE KABUL EDİYORUM...

DEĞERLİ DOSTLAR HEPİMİZİN FARKLI FARKLI KISITLAYICI İNANÇLARI OLABİLİR BEN ÖRNEK BİR ÇALIŞMA PAYLAŞIYORUM SİZLER KİLO VERME KONUSUNDAKİ KENDİ KISITLAYICI DÜŞÜNCELERİNİZE GÖRE KURULUM CÜMLELERİ YAPIP ÇALIŞABİLİRSİNİZ.BUNLARI TESPİT ETTİKTEN SONRA KARATE VURUŞ NOKTAMIZA VURUŞLAR YAPARAK KURULUM CÜMLELERİ SÖYLÜYORUZ.

KURULUM CÜMLELERİ BİTTİKTEN SONRA

BU TEKNİKTE SADECE PARMAK NOKTALARI İLE ÇALIŞIYORUZ.

ŞİMDİ PARMAKLARA GEÇİYORUZ

KURULUM CÜMLESİNİ HANGİ ELİMİZLE BAŞLAMIŞSAK

ONLA DEVAM EDİYORUZ DİYELİM Kİ SOL EL KARATE KESME NOKTASI İLE BAŞLAMISSAK sol parmaklarla devam ediyoruz . sağla başlamıssak sağ parmaklarla devam ediyoruz.

10 – BP BAŞPARMAK NOKTASI sağ işaret parmağı ve orta parmak birleştirirerek başparmak noktasına vuruşlar yapıyoruz.alttaki cümleyi sesli olarak söylüyoruz.

BEN BAŞARILIYIM 3 KEZ

11-İP – İŞARET PARMAĞI sağ işaret parmağı ve orta parmak birleştirirerek işaret parmağı noktasına vuruşlar yapıyoruz ve alttaki cümleyi sesli olarak söylüyoruz.

HAYATIM BAŞARILARIMLA DOLU VE BUNLAR BANA HAZ VERİYOR... 3 KEZ

12- OP – ORTA PARMAK NOKTASI

sağ işaret parmağı ve orta parmak birleştirirerek işaret parmağı noktasına vuruşlar yapıyoruz ve alttaki cümleyi sesli olarak söylüyoruz.

KENDİME GÜVENİYOR VE İNANIYORUM 3 KEZ

13- SP-SERÇE PARMAK

sağ işaret parmağı ve orta parmak birleştirirerek Serçe parmağı noktasına vuruşlar yapıyoruz ve alttaki cümleyi sesli olarak söylüyoruz.

BAŞARIYA DOĞRU KOŞUYORUM. 3 KEZ

ŞİMDİ DİĞER PARMAKLARA GEÇİYORUZ

14 – BP BAŞPARMAK NOKTASI sağ işaret parmağı ve orta parmak birleştirirerek başparmak noktasına vuruşlar yapıyoruz.alttaki cümleyi sesli olarak söylüyoruz.

BEN BAŞARILI OLMAYI HAKEDİYORUM 3 KEZ

15-İP – İŞARET PARMAĞI sağ işaret parmağı ve orta parmak birleştirirerek işaret parmağı noktasına vuruşlar yapıyoruz ve alttaki cümleyi sesli olarak söylüyoruz.

İÇİMDEKİ POTANSİYELİ HER GEÇEN GÜN DAHA FAZLA FARKEDİYORUM... 3 KEZ

16- OP – ORTA PARMAK NOKTASI

sağ işaret parmağı ve orta parmak birleştirirerek işaret parmağı noktasına vuruşlar yapıyoruz ve alttaki cümleyi sesli olarak söylüyoruz.

KENDİ BAŞARIMI YARATIYORUM 3 KEZ

17- SP-SERÇE PARMAK

sağ işaret parmağı ve orta parmak birleştirirerek Serçe parmağı noktasına vuruşlar yapıyoruz ve alttaki cümleyi sesli olarak söylüyoruz.

GÜÇLÜ BİR KİŞİLİĞE SAHİBİM... 3 KEZ